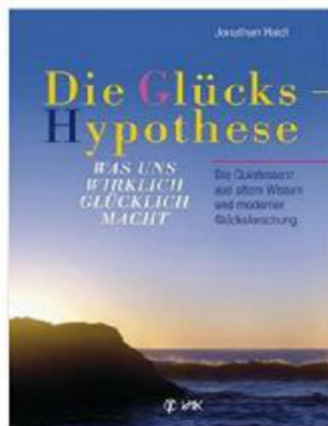
Die Glückshypothese von Jonathan Haidt

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

Die Glückshypothese

Was uns wirklich glücklich macht. Die Quintessenz aus altem Wissen und moderner Glücksforschung
Von Jonathan Haidt



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Worin besteht eigentlich Glück und wie erreichen wir es? Diese Frage beantwortet Jonathan Haidt statt mit philosophischer Theorie lieber mit Pragmatismus. Die Blinks zu Die Glückshypothese (2009) greifen uns mit den Ergebnissen jahrelanger Forschung im Alltag unter die Arme: Sie erklären, wie wir den eskalierten Streit um den Abwasch beilegen, was wir tun sollten, wenn positives Denken uns mal nicht weiterhilft – und was unser Wohlbefinden eigentlich mit Elefanten zu tun hat.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die auf der Suche nach einem glücklicheren Leben sind
Menschen, die andere glücklich machen wollen
Alle, die wissen wollen, was die Glücksforschung herausgefunden hat

Wer das Buch geschrieben hat

Jonathan Haidt ist Professor für Sozialpsychologie an der New York University. Er ist besonders bekannt für seine Forschung zu Moral und negativen Emotionen. 2012 schrieb er das Buch The Righteous Mind: Why good people are divided on politics, das ein Bestseller wurde.

Was drin ist für dich: Verstehen, wie du glücklicher wirst.

Ratgeber zum Thema Glück gibt es wirklich zur Genüge. Warum also ausgerechnet dieses Buch? Weil der Autor weiß, wovon er spricht! Jonathan Haidt ist ein renommierter Professor für Sozialpsychologie, der aus einem riesigen Wissensschatz schöpft.

Er erklärt, wie die meisten Konflikte und Probleme, die uns unglücklich machen, entstehen, und wie man am besten mit ihnen umgehen kann. Anhand einleuchtender Beispiele gibt er Ratschläge, was jeder von uns tun kann, um glücklicher zu werden. Dabei driftet er nie ins Esoterische oder Unrealistische ab, sondern bleibt immer bei Vorschlägen, die du tatsächlich umsetzen kannst, ohne gleich dein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen.

In diesen Blinks haben wir die wichtigsten seiner Vorschläge zusammengestellt. Du erfährst eine Menge darüber, wie das Zusammenleben in unserer Gesellschaft funktioniert und wo viele Verhaltensweisen und Denkmuster ihren Ursprung haben. Nicht zuletzt wird auch endlich das Rätsel gelöst, warum eigentlich immer du alles im Haushalt machen musst.

Die Glückshypothese
Was uns wirklich glücklich macht. Die Quintessenz aus altem Wissen und moderner Glücksforschung
Von Jonathan Haidt



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Worin besteht eigentlich Glück und wie erreichen wir es? Diese Frage beantwortet Jonathan Haidt statt mit philosophischer Theorie lieber mit Pragmatismus. Die Blinks zu Die Glückshypothese (2009) greifen uns mit den Ergebnissen jahrelanger Forschung im Alltag unter die Arme: Sie erklären, wie wir den eskalierten Streit um den Abwasch beilegen, was wir tun sollten, wenn positives Denken uns mal nicht weiterhilft – und was unser Wohlbefinden eigentlich mit Elefanten zu tun hat.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die auf der Suche nach einem glücklicheren Leben sind
Menschen, die andere glücklich machen wollen
Alle, die wissen wollen, was die Glücksforschung herausgefunden hat

Wer das Buch geschrieben hat

Jonathan Haidt ist Professor für Sozialpsychologie an der New York University. Er ist besonders bekannt für seine Forschung zu Moral und negativen Emotionen. 2012 schrieb er das Buch The Righteous Mind: Why good people are divided on politics, das ein Bestseller wurde.

Was drin ist für dich: Verstehen, wie du glücklicher wirst.

Ratgeber zum Thema Glück gibt es wirklich zur Genüge. Warum also ausgerechnet dieses Buch? Weil der Autor weiß, wovon er spricht! Jonathan Haidt ist ein renommierter Professor für Sozialpsychologie, der aus einem riesigen Wissensschatz schöpft.

Er erklärt, wie die meisten Konflikte und Probleme, die uns unglücklich machen, entstehen, und wie man am besten mit ihnen umgehen kann. Anhand einleuchtender Beispiele gibt er Ratschläge, was jeder von uns tun kann, um glücklicher zu werden. Dabei driftet er nie ins Esoterische oder Unrealistische ab, sondern bleibt immer bei Vorschlägen, die du tatsächlich umsetzen kannst, ohne gleich dein ganzes Leben auf den Kopf zu stellen.

In diesen Blinks haben wir die wichtigsten seiner Vorschläge zusammengestellt. Du erfährst eine Menge darüber, wie das Zusammenleben in unserer Gesellschaft funktioniert und wo viele Verhaltensweisen und Denkmuster ihren Ursprung haben. Nicht zuletzt wird auch endlich das Rätsel gelöst, warum eigentlich immer du alles im Haushalt machen musst.

Du erfährst außerdem,
welchen Einfluss deine Gene auf dein Glück haben,
was dein innerer Elefant möchte, und
Warum Religiosität glücklich machen kann.

Der menschliche Verstand hat zwei Seiten.

Warum ist es so viel einfacher, einen guten Vorsatz zu fassen, als sich auch daran zu halten? Ganz einfach: weil unser Verstand zweigeteilt ist. Man kann ihn vergleichen mit einem wilden Elefanten, den ein vernünftiger Reiter auf seinem Rücken lenken will. Der Reiter beschließt zwar vielleicht, dass wir ab sofort mehr Sport machen müssen, aber der Elefant trampelt einfach am Fitnessstudio vorbei ins nächste Fastfood-Restaurant.

Die zwei Teile deines Verstandes befinden sich in einer Art Wettstreit, und nicht immer kannst du den einen Teil dazu bringen, das zu tun, was der andere gerne hätte. Ein Beispiel dafür ist dein Herzschlag. Er ist so schnell, wie der innere Elefant rennt, nicht so schnell wie es der vernünftige Reiter gerne möchte.

Diesen Wettstreit der zwei Hälften reflektiert auch die Struktur deines Gehirns: Ältere Teile wie das limbische System kontrollieren ursprüngliche Instinkte wie Hunger oder Sexualität, während neuere Bereiche wie der Neokortex für die Vernunft zuständig sind. Mit diesen neueren Bereichen können wir die älteren unterdrücken und steuern –

aber eben nicht immer.
Man sieht dieses Zusammenspiel deutlich an Menschen, die Schäden am Neokortex erleiden – die älteren Teile des Gehirns werden nicht mehr von den neueren kontrolliert, und deswegen haben diese Menschen ihre Triebe nicht mehr im Griff: Wenn sie müde sind, schlafen sie ein, egal wann und wo, und wenn sie Hunger haben, müssen sie sofort essen.
Der vernünftige Reiter benutzt Sprache, um Pläne für die Zukunft zu machen, während für Emotionen und Instinkte der Elefant zuständig ist. In den meisten Fällen lassen wir allerdings den inneren Elefanten entscheiden, wo es lang gehen soll. Er handelt fast automatisch und lässt uns z.B. im Supermarkt zur Tiefkühlpizza statt zum frischen Gemüse greifen.

Die Gene spielen eine nicht zu verachtende Rolle für dein Glücklichsein.

Wie glücklich ein Mensch ist, hängt von zwei Faktoren ab: seinen Genen und seiner Art zu denken.
Die genetische Veranlagung zum Glücklichsein ist wichtiger als man vermuten würde. So wurde z.B. nachgewiesen, dass Kinder, bei denen die Aktivität in der linken Gehirnhälfte überwiegt, ihr ganzes Leben überdurchschnittlich glücklicher sind als Kinder, bei denen die rechte Gehirnhälfte aktiver ist. Studien zeigen, dass 50–80% des durchschnittlichen Glücksniveaus einer Person von den Genen bestimmt werden.
An seiner genetischen Veranlagung zum Glücklichsein kann man leider nichts ändern, aber man kann den zweiten Faktor beeinflussen, nämlich die Art zu denken.
Die meisten negativen Gefühle gehen von unserem inneren Elefanten aus. Das lässt sich leicht evolutionsbiologisch erklären: Es war immer wichtiger, stark auf Gefahren zu reagieren als auf positive Ereignisse. Wenn ein Mensch früher z.B. einem gefährlichen Tier begegnete, fürchtete er sich und rannte instinktiv davon. Angst ist für das nackte Überleben relevanter als Freude.
Weil auch unser innerer Elefant sich vor jeder sprichwörtlichen kleinen Maus fürchtet, lässt er uns oft vorsichtshalber überängstlich reagieren. Das passiert auch bei Dingen, die nicht lebensgefährlich sind, wie z.B. ein Vortrag auf der Arbeit oder ein Zahnarztbesuch. Der Gedanke daran kann uns den ganzen Tag vermiesen und uns unglücklich machen, obwohl das nüchtern betrachtet vollkommen unnötig wäre.
Und auch wenn man seinen Elefanten nicht immer direkt kontrollieren kann, ist es doch möglich, ihn so zu trainieren, dass wir insgesamt entspannter und glücklicher sind. Ein sehr gutes Mittel dazu ist tägliche Meditation. Sie reduziert nachweislich negative und pessimistische Gedanken. Auch die kognitive Verhaltenstherapie, bei der

Selbstzweifel durch positive Gedanken ersetzt werden, hat sich bewährt: Sie konnte schon vielen depressiven Menschen helfen. Denn von der veränderten inneren Einstellung lässt sich der Elefant schnell anstecken und wird ruhiger. Wenn der Reiter zufrieden und selbstsicher ist, signalisiert ihm das schließlich, dass es keinen Grund gibt, sich ständig zu fürchten, in Panik zu geraten oder wütend zu werden.

Das Prinzip der Gegenseitigkeit bestimmt unser Handeln.

Wenn dir ein Freund in einer Bar ein Bier ausgibt, was würdest du dann tun? Vermutlich würdest du die nächste Runde bezahlen. Das liegt daran, dass Gegenseitigkeit sehr tief in unserem Verhalten und unseren Normen verankert ist.

Auch das lässt sich mit der Evolution erklären. Gegenseitiges Helfen erhöht die Überlebenschancen einer Gruppe. Wenn ein Jäger in einer Gruppe viel mehr fängt als ein anderer, kann er seine Beute mit dem schlechteren Jäger teilen. Das bringt ihm keinen Nachteil ein, denn das zusätzliche Fleisch würde einfach verfaulen. Es zu teilen, hat dagegen einen großen Vorteil: Der weniger erfolgreiche Jäger, der davon profitiert, wird sich bei nächster Gelegenheit vermutlich revanchieren.

Der Instinkt der Gegenseitigkeit ist so stark in unserem Verhalten verankert, dass er manchmal sogar entgegen unseren Interessen wirkt. Dazu gibt es folgendes interessante Experiment: Zwei Personen bekommen 25€. Person A darf entscheiden, wer wie viel davon bekommt, und Person B kann diesen Vorschlag annehmen oder ablehnen. Wenn B ablehnt, bekommen beide nichts. In denjenigen Fällen, in denen A beschlossen hat, die Hälfte oder etwas weniger abzugeben, war Person B fast immer einverstanden. Bei etwa 7€ kippte die Situation: Person B lehnte das Angebot fast immer ab, was dazu führte, dass keiner von beiden etwas von dem Geld bekam. Das Spannende daran ist, dass Person B, logisch betrachtet, eher 7€ als gar nichts nehmen sollte. Das Prinzip der Gegenseitigkeit ist uns aber offensichtlich wichtiger.

Wenn dieses Prinzip missachtet wird, fühlen wir uns verletzt und rächen uns. Meistens tun wir das dadurch, dass wir anderen von unserer negativen Erfahrung erzählen und jene die betreffende Person deshalb in Zukunft meiden.

Wenn jeder immer Recht hat, sind am Ende alle unglücklich.

Bestimmt kennst du dieses Gefühl, wenn du mit jemandem Streit hast: Wie kann es denn sein, dass der andere nicht versteht, dass er offensichtlich im Unrecht ist? Vermutlich hat unser Gegenüber genau das Gleiche im Kopf. So stoßen zwei Fronten aufeinander und nichts bewegt sich.

Es ist unangenehm, sich die eigenen Fehler einzugestehen, und

deswegen ignorieren sowohl Reiter als auch Elefant sie nur allzu gerne. Wenn uns jemand sagt, dass wir etwas falsch gemacht haben, springt sofort der Elefant ein und behauptet, dass das ein Ding der Unmöglichkeit sei. Diese intuitive Abwehrreaktion wird dann noch vom Reiter bestärkt: Er findet die passenden Argumente, die diesen Standpunkt unterstützen, und übersieht alle Faktoren, die vielleicht dagegen sprechen.

Diese verzerrte Wahrnehmung macht es so schwierig, aus Konflikten auszubrechen. Jeder von uns geht stets davon aus, dass er zu den Guten gehört und eigentlich immer im Recht ist. Ein Beispiel dafür ist der ewige Streit unter Zimmergenossen, Mitbewohnern und Familien, wer die meiste Hausarbeit macht. Der eine denkt z.B., dass er fast immer kocht, und der andere ärgert sich, dass er immer putzen muss. Beide werden den Beitrag des anderen nicht wertschätzen, sondern Argumente anbringen wie „Kochen macht ja Spaß, das ist überhaupt keine Hausarbeit".

Jeder kennt diesen Streit und jeder weiß auch, wie viel schlechte Laune er auf allen Seiten hervorruft. Dann hängt schnell der Haussegen schief und von „Ich muss alles alleine machen" zu „Die anderen behandeln mich ungerecht, weil sie mich nicht mögen" ist es oft nur ein kleiner Gedankenschritt. Ehe man sich versieht, erwachsen daraus echte zwischenmenschliche Probleme.

Dabei ist es eigentlich ganz einfach, den Kreislauf der gegenseitigen Schuldzuweisung zu durchbrechen. Wir müssen nur versuchen, unsere eigenen Fehler zu erkennen, und damit die verzerrte Wahrnehmung der Tatsachen wieder ins rechte Licht rücken. Durch das Prinzip der Gegenseitigkeit wird auch der andere eigene Fehler zugeben. Auf dieser Basis können wir eine ehrliche Entschuldigung anbieten und den Konflikt lösen.

Die entscheidenden Faktoren für dein Glück liegen in deiner Hand.

Zwar wissen wir jetzt, dass Gene und Denkweisen, Gegenseitigkeit und Konflikte unser Glücksniveau beeinflussen. Aber natürlich gibt es auch äußere Umstände und Ereignisse, die uns glücklich oder unglücklich machen.

Allerdings hat sich gezeigt, dass dieser Einfluss nicht sehr langfristig ist, und das liegt daran, dass wir uns sehr schnell an neue Umstände gewöhnen. Wenn man z.B. untersucht, wie glücklich Lotteriegewinner im Vergleich zu den Menschen sind, die durch einen Unfall gelähmt wurden, stellt man natürlich fest, dass die Lotteriegewinner viel glücklicher sind – allerdings nur für kurze Zeit. Nach einigen Monaten kehren beide Gruppen nämlich wieder zu ihrem ursprünglichen Glücksniveau zurück und befinden sich dann auf einem vergleichbaren Level.

Auch das kann wieder durch die Evolution erklärt werden: In der Zeit, in der sich unser Gehirn entwickelt hat, war es wichtiger, sich auf neue Umstände einzustellen, als sich über die alten Umstände zu freuen oder zu ärgern.
Einige Umstände sind jedoch so schwerwiegend, dass wir uns nicht an sie anpassen können. Wenn man z.B. auf Dauer sozial isoliert lebt, kann das wirklich sehr unglücklich machen. Die Anzahl und Intensität unserer Beziehungen ist nämlich tatsächlich der wichtigste externe Faktor für das persönliche Glücksempfinden. Menschen mit vielen Freunden oder einer glücklichen Ehe zeigen im Vergleich zu sozial weniger involvierten Menschen ein wesentlich höheres Glücksniveau.
Ein weiterer externer Faktor sind die Aktivitäten, mit denen wir unseren Tag verbringen: Wer etwas tut, worin er gut ist, ist glücklicher. Jede Person hat ihre eigenen Stärken, also Dinge, in denen sie gut ist und die sie gerne tut. Wenn jemand gerne erklärt, wird er ein begeisterter Lehrer sein und dieser Job wird ihn jeden Tag aufs Neue glücklich machen.
Liebe in jeder Form ist Voraussetzung für unser Glück.
Ob man die Beatles mag oder nicht, eines muss man ihnen lassen: Mit „All you need is love“ treffen sie den Nagel auf den Kopf. Ohne Liebe kann niemand ein glückliches Leben führen. Das gilt von Anfang an: Eine starke Verbindung zu einer anderen Person, meist der Mutter, ist entscheidend für die gesunde Entwicklung eines Kindes. Diese Bindung gibt dem Kind ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit, das sich auch im Erwachsenenalter hält.
Man sieht das z.B. an Affenbabys, die im Zoo von Pflegern mit der Flasche gefüttert und nicht von ihren Müttern gestillt und aufgezogen werden: Sie können ihr ganzes Leben lang keine normalen sozialen Fähigkeiten entwickeln und sind schlechter darin, Probleme zu lösen.
Die Liebe zwischen Eltern und ihren Kindern ist der romantischen Liebe ähnlicher als man zunächst denkt. Sich gegenseitig festhalten, sich endlos in die Augen schauen und der Trennungsschmerz, wenn der andere nicht da ist, sind nur einige Beispiele, die das zeigen.
Jeder Mensch braucht romantische Liebe, aber viele verwechseln sie mit Leidenschaft. Leidenschaftliche Liebe erfahren wir, wenn wir uns in jemanden verlieben. Diese Phase hält allerdings selten länger als sechs Monate an. Die Gehirne von Verliebten zeigen ähnliche Reaktionen wie die von Menschen, die unter Drogeneinfluss stehen. Niemand kann aber für immer high sein und daher ist auch die ewige leidenschaftliche Liebe eine Illusion. Wenn die leidenschaftliche Liebe nachlässt, kann sie durch partnerschaftliche Liebe abgelöst werden. Eine solche partnerschaftliche Liebe kann auch mit der Zeit wachsen. Viele Menschen halten eine Beziehung für gescheitert, wenn ihre Leidenschaft nachlässt. Das ist ein Fehler. Wir sollten jeder Beziehung

die Chance geben, sich zu einer partnerschaftlichen Liebe zu entwickeln.

Krisen können dich stärker und sogar glücklicher machen.

Wir gehen oft davon aus, dass wir an schlimmen Ereignissen wachsen, und reifer werden, wenn wir Krisen überstehen. Allerdings gehen auch viele Menschen mit Traumata oder Depressionen aus Krisen heraus. Woran liegt das? Was entscheidet, ob ein schlimmes Ereignis langfristig gute oder schlechte Folgen für uns hat?

Die Forschung zeigt, dass die meisten Menschen langfristig Vorteile aus schlimmen Ereignissen ziehen. Viele betroffene Personen, etwa solche, die einen geliebten Menschen verloren haben oder plötzlich arbeitslos wurden, erlangen nach der erfolgreichen Verarbeitung der Erfahrung oft ein größeres Selbstbewusstsein – nach dem Motto: „Wenn ich das geschafft habe, schaffe ich alles“.

Schlimme Krisen verbessern auch häufig unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Nach Hilfe fragen, Hilfe bekommen, und selbst zu helfen kann uns anderen viel näher bringen.

Außerdem bringen uns Krisensituationen manchmal dazu, uns selbst realistischer einzuschätzen. Unser Selbstbild basiert auf der Meinung, die der vernünftige Reiter oben auf dem Elefanten von uns hat, z.B.: „Ich bin eine erfolgreiche Businessfrau!“. Allerdings hängt unsere Persönlichkeit auch vom Elefanten unter ihm ab. Je größer die Diskrepanz zwischen der Vorstellung des Reiters und dem Verhalten des Elefanten, desto unglücklicher sind wir, denn ein unrealistisches Selbstbild führt zu Konflikten und Enttäuschung.

Die wäre etwa der Fall wenn du denkst, du bist eine erfolgreiche und toughe Businessfrau, aber bei der kleinsten Kritik vom Chef in Tränen ausbrichst. Wenn du dir dessen aber bewusst bist, statt dauernd deine eigenen Erwartungen zu enttäuschen, und dir selbst eingestehst, dass du nahe am Wasser gebaut bist, kannst du damit besser umgehen und vielleicht auch darüber lachen und die positiven Aspekte sehen: Du bist eben emotional und engagiert und deine Arbeit liegt dir am Herzen.

Generell gibt es eine Zeit im Leben, die für Krisen besonders gut geeignet ist: Während sie für kleine Kinder und Menschen über 30 oft schlimme Auswirkungen haben, können Teenager und Twens aus Krisen viel lernen. Denn schwierige Erfahrungen können ihnen helfen, ihren Elefanten und dessen Reiter besser einzuschätzen und ihr Selbstbild entsprechend anzupassen.

Nächstenliebe und Rücksicht gehören zum Glück dazu.

Klassische Philosophen und Denker waren immer der Ansicht, dass bestimmte Tugenden wie Aufrichtigkeit, Altruismus, moralisches Handeln oder eine „edle Gesinnung“ zu den wichtigsten Zutaten für ein glückliches Leben zählen. Was aber sagt die moderne Wissenschaft

dazu?
Die Vorstellung, die wir von einem tugendhaften Leben haben, ist relativ abstrakt. Wir diskutieren und lesen zwar darüber, machen aber keine eigenen Erfahrungen. Genau wie bei einem Handstand lernt man tugendhaftes Handeln aber nicht durch Diskussionen, sondern nur, wenn man es macht. Beispielsweise lernen Schulkinder im Religions- oder Ethikunterricht viel darüber, was als gutes Handeln gilt und was nicht. Aber dieses Wissen wird nicht praktisch geübt – das wäre anders, würde man Schulklassen beispielsweise ehrenamtlich für eine gute Sache arbeiten lassen.
Dann würde uns schnell klarwerden, dass Nächstenliebe nicht nur gut für die Gemeinschaft, sondern auch für uns selbst ist. Es gibt unserem Leben Sinn und stärkt die Verbindungen mit anderen Menschen. Das macht uns glücklich. In einigen Studien wurde sogar nachgewiesen, dass Menschen, die regelmäßig anderen helfen, länger und glücklicher leben als der Durchschnitt.
Auch bei der kindlichen Entwicklung bringt ein bestimmtes Set an moralischen Werten viele Vorteile. Wenn man von Anfang an daran gewöhnt wird, dass bestimmte Verhaltensweisen positiv besetzt und erwünscht sind, und diese auch praktiziert, führt das dazu, dass der Reiter und der Elefant enger zusammenarbeiten und wir insgesamt ein besseres Bild von uns selbst haben.
Dabei geht es nicht darum, absolute Werte und Richtlinien zu finden, nach denen wir handeln. Das Entscheidende ist, die gleichen Werte mit anderen Menschen zu teilen. Eine Gemeinschaft mit einheitlichen Moralvorstellungen kann sehr dazu beitragen, uns glücklich zu machen. Das kann die eigene Familie, die Nachbarschaft oder auch eine Religionsgemeinschaft sein.

Ehrfurcht und Spiritualität eröffnen uns neue Perspektiven.

Im Vergleich zu früher spielen Religionen heute eine geringe Rolle in unserer Gesellschaft. Man muss nicht unbedingt an Gott glauben, um glücklich zu werden, aber jede Religion hat einen Aspekt, der sehr wichtig für ein glückliches Leben ist: Ehrfurcht.
Jede Gesellschaft vor uns hatte eine Art Religion, und jede Religion hat bestimmte Dinge oder Handlungen, die für sie heilig sind und vor denen sie besonderen Respekt hat. Sogar Atheisten sind, entgegen weit verbreiteter Meinung, manche Dinge auf eine gewisse Art heilig: etwa der Ort, an dem sie ihren Partner zum ersten Mal geküsst haben, oder die Halskette, die sie von der Großmutter geerbt haben.
Erlebnisse, die mit Religion oder Ehrfurcht zusammenhängen, können uns zu besseren Menschen machen. Wenn wir z.B. in den Sternenhimmel blicken, merken wir, dass wir selbst nicht so wichtig sind, wie wir es häufig annehmen, sondern nur ein kleiner Teil in einem großen Universum.

Auch wenn wir von einer Heldentat hören oder sie miterleben, empfinden wir Ehrfurcht. Stellen wir uns etwa vor, wir sind dabei, wenn jemand sich den Weg in ein brennendes Haus bahnt und ein Kind aus den Flammen rettet. Was passiert dann mit uns? Wir bewundern den Helden für seinen Tat und viele Werte, die bisher vielleicht abstrakt waren, bekommen plötzlich eine große, konkrete Bedeutung: Selbstlosigkeit, Nächstenliebe, Aufopferung und Mut.
Ehrfurcht empfinden wir, wenn wir mit etwas konfrontiert werden, das größer ist als wir selbst es sind. Und das macht uns tatsächlich glücklich. Leider gibt es in unserer Gesellschaft nur noch wenige solcher Momente. Wir leben nämlich in einer sehr praktischen Gesellschaft, in der alles nach seinem Wert beurteilt und auf Spiritualität oft abschätzig heruntergeblickt wird. Dennoch merken wir manchmal, das etwas in unserem Leben fehlt. Es könnte Ehrfurcht sein.

In einer glücklichen Beziehung mit deiner Umwelt findest du Sinn.

Die moderne Psychologie hat herausgefunden, dass drei Elemente für ein glückliches und sinnvolles Leben entscheidend sind.
Erstens braucht man gute Beziehungen zu anderen Menschen. Wir sind gleichzeitig Individuen und soziale Wesen. Daher geraten wir manchmal in einen Konflikt: Sollen wir das tun, was gut für uns ist, oder das, was gut für die anderen ist? Der Trick ist, sich mit Menschen zu umgeben, die man wirklich mag – denn wenn man ihnen etwas Gutes tut, ist es auch gut für uns selbst.
Zweitens braucht man eine erfüllende Tätigkeit. Was genau „erfüllend" ist, hängt dabei mit den eigenen Vorstellungen und Werten zusammen. Wenn man das Gefühl hat, mit seiner Arbeit etwas Gutes zu tun, dann stimmt die Tätigkeit mit den eigenen Werten überein, und man findet Erfüllung darin.
Dabei kommt es auch darauf an, wie man die eigene Arbeit betrachtet: Eine Hausmeisterin im Krankenhaus z.B. kann denken: Mein Job ist es, Glühbirnen auszutauschen und Stühle zu reparieren, weil das sonst keiner machen will. Aber sie wäre vermutlich glücklicher, wenn sie denken würde: Mein Job ist es, den Ärzten eine Umgebung zu schaffen, in der sie Menschenleben retten können.
Drittens ist es wichtig, mit etwas Großem und Bedeutungsvollem verbunden zu sein. Ab und zu muss man zurücktreten und sich darüber klar werden, wie unbedeutend man selbst ist, dann erscheinen auch die eigenen Probleme nicht mehr so wichtig und unlösbar. Diese Aufgabe haben in früheren Gesellschaften die Religionen erfüllt, aber man kann das Gefühl auch leicht durch Meditation erreichen. Dabei kann man sich auf mystische Art mit etwas Größerem verbinden, wie z.B. der Menschheit oder der Natur.
Wenn diese drei Faktoren zutreffen, empfinden wir unser Leben als

glücklich und sinnvoll. Also worauf wartest du noch?

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Unser Verstand arbeitet wie ein vernünftiger Reiter auf einem wilden Elefanten. Viele unserer Verhaltensweisen haben ihren Ursprung in der Evolution. Wenn wir sie einmal verstanden haben, können wir viel tun, um mit ihnen umzugehen und dadurch glücklicher zu sein. Wir können z.B. in Konflikten bewusster handeln und sie schneller lösen, oder durch Meditation zu mehr Ausgeglichenheit und Glück finden.

Was du konkret umsetzen kannst:

Finde eine Arbeit, die du liebst.

Eine Tätigkeit, bei der du das Gefühl hast, etwas Gutes zu tun, wird dich glücklicher machen, als eine Arbeit, die dir keinen Spaß macht, aber viel Geld bringt. Falls du Geld übrig hast, gib es für gemeinsame Aktivitäten mit Freunden aus.

Lerne, deine eigenen Fehler zu sehen.

Wenn du das nächste Mal in einen Streit mit einem Freund oder deinem Partner gerätst, tritt einen Schritt zurück und versuche deine eigenen Fehler einzugestehen. Wenn du dich nur für einen einzigen Fehler entschuldigst, wird dein Gegenüber das Gleiche tun, und ihr seid auf dem richtigen Weg, um den Konflikt zu lösen.

Buch im Amazon Shop